Immanuël
Gemeente van het Levende Woord

Gebed om innerlijke genezing

Gebed om innerlijke genezing
Ieder mens draagt innerlijke verwondingen en beperkende vastleggingen met zich mee, die voortkomen uit zijn levensgeschiedenis. Het verleden is zeker niet dood, maar beïnvloedt ons huidige leven. Vaak verhinderen vroegere ervaringen je om je voor God en onze medemensen te openen.

Het volgende gebed volgt de belangrijkste etappen van het menselijke leven en raakt alle fundamentele relaties aan. Dit gebeurt heel bewust in de vorm van een gebed, omdat het hier niet gaat om een soort psychotherapie. Het gaat er veeleer om, dat herinneringen, vastleggingen en verwachtingen van het leven, aan onze hemelse Vader, worden overgegeven, opdat alles wat gewond is, wat angst aanjaagt of de innerlijke vrijheid in de weg staat, genezen wordt. Heel belangrijk is het om aan de personen, die men zich hierbij herinnert, te denken in een gesteltenis van vergevingsgezindheid. Zo kan dit gebed leiden tot een diepe ervaring van verlossing.

Het gebed kan herinneringen, die vergeten of zelfs verdrongen werden, omdat ze te onaangenaam waren, weer aan het licht brengen. Velen hiervan veroorzaken pijn, anderen roepen woede en haat op. Het is belangrijk om deze gevoelens toe te laten, maar ze tegelijkertijd aan onze hemelse Vader over te geven met de bede om een 'nieuw hart' (Ez. 36:26-27). Er zal veel zijn wat diep schokt, maar deze ontsteltenis (inclusief tranen!) is heilzaam. Wanneer iemand echter vaststelt, dat bepaalde herinneringen of gevoelens hem op een zodanige wijze overweldigen, dat hij er niet meer alleen mee verder kan, dan moet hij beslist in gesprek gaan met een ervaren zielzorger!

Men kan het "Gebed om innerlijke genezing" alleen bidden. Lees het langzaam; gun u de tijd om de herinneringen en gevoelens ook werkelijk te laten opkomen en ze te verwerken. Men kan hetzelfde ook groepsgewijs doen. Iemand leest het dan langzaam voor, met lange pauzes om na te denken. Omdat er meestal teveel persoonlijke zaken worden aangeraakt, waarover men niet direct in het openbaar kan spreken, is het beter om hierna een tijdje in stil gebed te blijven.

Bezinning en gebed
Vader in de hemel, mijn Schepper en mijn God, mijn oorsprong en mijn doel! Uit uw hand heb ik mijn leven ontvangen. Niet ik heb mezelf gewild en ontworpen. Dankzij U ben ik er en ik wil vandaag heel bewust mijn leven opnieuw uit uw handen aanvaarden. Ik wil mezelf accepteren, ik wil "ja" zeggen tegen mijn bestaan. Ik accepteer mezelf, zoals ik ben, want zo heeft U mij lief.
Mijn herinneringen gaan niet terug tot aan het begin van mijn leven maar u was daar. Vanaf het eerste ogenblik heeft U mij bemind. Ik dank U! Ik wil nu nog eenmaal door mijn hele leven gaan vanaf het begin tot nu toe en ik vraag U: Wilt U alles genezen, wat in mijn diepste innerlijk gewond en verwoest is, wat mij gevangen houdt en beangstigt. Genees ook de relaties met al die mensen, die voor mij belangrijk waren op mijn levensweg.
Ik vraag het U in de Naam van Jesjoea.

Mijn moeder
Ik denk aan mijn moeder. Voor iedere mens is de moeder de eerste en belangrijkste vertrouwenspersoon. Zij beïnvloedt heel sterk de instelling waarmee de mens tenslotte het leven aanneemt. Van haar leert de mens het oervertrouwen in het leven - of hij/zij blijft in gebreke.
Hoe was mijn moeder? Hoe ging zij met mij om? Heeft zij mij aanvaard? Was ik misschien een ongewenst kind? Heeft zij mij laten voelen, dat ik alleen maar een last voor haar was? Heeft zij mij verwaarloosd? Zelfs nu nog kan men van-daar-uit een gevoel hebben, niets waard te zijn en een levensafwijzing te hebben tot aan de rand van zelfvernietiging toe.
Was ik als klein kind langere tijd gescheiden van mijn moeder? Misschien voel ik me daarom ook nu nog vaak eenzaam en verlaten. Heeft ze me laten merken dat ze van me hield? Liet zij mij haar tederheid ondervinden? Of heb ik te weinig geborgenheid en warmte ervaren? Dit tekort kan me nu nog achtervolgen, me contactarm maken en geremd doen zijn in het uiten van mijn gevoelens, moeite hebben met het geven en aannemen van liefde en tederheid. En toch leeft dit ongestilde verlangen ernaar in me en maakt me ongelukkig ...
Of heeft mijn moeder mij te zeer beschermd? Was haar liefde inbezitnemend, verstikkend? Moest ik misschien een vader missen, waardoor ik me alleen op mijn moeder fixeerde? Later viel het me dan zwaar me te bevrijden van haar voogdijschap. Misschien ben ik daardoor tot op de dag van vandaag afhankelijk en onzelfstandig gebleven. Of rebelleer ik tegen alles wat me bindt of verplicht, ben ik bang mijn vrijheid te verliezen, kan ik geen verbintenis aangaan met een ander mens. Of kopieer ik de eigenaardigheden van mijn moeder, probeer ik mijn partner of mijn kinderen aan mij te binden, ja hen te beheersen.

Gebed
Vader in de hemel, ik dank U voor mijn moeder. Zelfs wanneer zij géén goede moeder voor mij was, dank ik U voor haar, want door haar heen hebt U mij het leven gegeven. Ik wil haar van harte alles vergeven, wat zij verkeerd aan mij gedaan heeft: als zij mij te weinig heeft liefgehad, mij te weinig warmte en tederheid gegeven heeft … als zij mij heeft laten voelen, dat ik een ongewenst kind was ... als zij mij in de steek gelaten heeft en teleurgesteld ... als zij harde woorden tot mij gesproken heeft (denk aan concrete situaties) ... als zij te streng was voor mij, mij met haar overdreven verwachtingen heeft belast ... als zij haar liefde aan bepaalde voorwaarden heeft verbonden, b.v. dat ik "braaf" ben en doe, wat zij wil; als zij mij gestraft heeft door haar liefde terug te trekken ... als zij mij niet vrij en los kon laten ...
Ik zou echter ook graag innerlijk mijn moeder om vergeving willen vragen voor alles, waarmee ik haar gekwetst en teleurgesteld heb, waardoor ik ondankbaar was of me niets aan haar gelegen liet liggen (denk aan concrete situaties). Ik verzoen me met mijn moeder. Ik smeek U, Heer, bewijst U haar de liefde, die ik haar niet meer kan laten zien. Wanneer zij een goede moeder voor mij was, dank ik haar en U, Vader, voor haar liefde, die ik ontvangen heb, voor het vermogen om vreugde te hebben, om het leven aan te kunnen nemen, om teder te kunnen zijn. Ik vraag het U in de Naam van Jesjoea.

Mijn vader
Ik denk aan mijn vader. Een kind heeft niet alleen de geborgenheid in de moederlijke liefde nodig, maar ook de vaste en tegelijkertijd welwillende hand van een vader, die leidt en levensbekwaam maakt.
Hoe was mijn vader? Heeft hij mij streng opgevoed? Heeft hij mij vaak gestraft, ook lichamelijk getuchtigd? Was hij rechtvaardig, of heeft hij mij onbeheerst en onrechtvaardig gestraft? Had ik angst voor hem? Ben ik daarom nu zo gauw bereid me aan autoriteiten en bevelen te onderwerpen? Mis ik

zelfstandigheid, de moed om voor mezelf op te komen? Of heb ik me met geweld moeten bevrijden van de dictatuur van mijn vader en rebelleer ik daarom nu nog tegen iedere mogelijke autoriteit?
Is het beeld van mijn vader vóór het beeld van God geschoven, zodat ik ook voor God angst heb, Hem als een autoritaire "Heer" ervaar of ook tegen Hem rebelleer, omdat ik meen dat Hij mij de vrijheid afneemt?
Had mijn vader te hoge verwachtingen van mij? Moest ik steeds vlijtig of netjes zijn, de beste op school, mocht ik nooit iets verkeerd doen? Kon ik het nooit echt goed doen?
Misschien sta ik daarom ook nu nog onder de druk van perfectionisme, die me voortdurend overbelast, om dan geïrriteerd en afwijzend te staan tegenover mijn medemensen.
Of heb ik geen vader gehad? Was hij meestal weg naar zijn werk, heeft hij zich nooit met mij bemoeid? Was hij een zwakke persoonlijkheid, die mij nooit gezegd heeft waar het op staat, die mij nooit een thema ter discussie heeft geboden?
Welk voorbeeld heeft mijn vader mij gegeven? Wat was belangrijk voor hem: succes, kracht, geld, carrière, vermaak - of een goed gezinsleven, vrienden, het geluk van zijn kinderen? Wat heb ik van hem overgenomen?

> ***Gebed***
> *Vader in de hemel, ik dank U voor mijn vader! Zelfs wanneer hij géén goede vader voor mij was, dan heb ik toch mijn leven door hem aan U te danken. Hij heeft mij veel gegeven, wat belangrijk is voor mij. Ik zou nu graag mijn vader van harte willen vergeven waar hij verkeerd aan mij gedaan heeft: als hij te streng was, mij vaak en misschien onterecht gestraft heeft ... als hij zich zelden of nooit om mij bekommerd heeft ... wanneer hij mij met overdreven verwachtingen en prestatiedruk heeft belast ... wanneer hij mij wetten en orde heeft opgedrongen, mij onzelfstandig of ook rebels gemaakt heeft ...*
> *Ik wil ook mijn vader om vergeving vragen voor alles, waarmee ik hem gekwetst of teleurgesteld heb. Wanneer ik echter een goede vader had, wil ik hem en U, Vader, danken voor al het goede, dat ik door hem heb mogen ervaren, voor het voorbeeld, dat hij mij heeft gegeven, voor het levensgeluk dat hij mij heeft bijgebracht.*
> *Hemelse Vader, in mijn gebed noem ik U "Vader". Wilt U het beeld dat ik van U heb zuiveren van alle vertekening van het vaderbeeld, dat mijn eigen vader heeft veroorzaakt. Wilt U mijn ideale Vader zijn, die onvoorwaardelijk van mij houdt; die mij ook liefheeft wanneer hij mij uitdaagt; die mij zekerheid en geborgenheid geeft. Geneest U al mijn verwondingen en teleurstellingen, die ik door mijn ouders heb opgedaan. Maak mij helemaal vrij en helemaal mijzelf, tot die persoonlijkheid zoals U mij wilt. Wilt U voor mij een vader en een moeder zijn!*
> *Ik vraag het U in de Naam van Jesjoea"*

Broers, zussen en familie
Ik denk nu aan mijn broers en zussen. Hoe was onze onderlinge verhouding? Was er grote rivaliteit? Werd mijn broer, mijn zus voorgetrokken? Moest ik al vroegtijdig de verantwoording voor broertjes en zusjes op me nemen, kon ik daardoor nooit echt kind zijn? Leeft er daardoor in mij nog steeds een wrok tegen hen? Hoe is de onderlinge verhouding nu? Of ben ik een enig kind, en heb ik nooit ervaren wat het betekent, broers en zussen te hebben? Werd ik misschien verwend, heb ik nauwelijks geleerd om met anderen rekening te houden?

> ***Gebed***
> *Vader in de hemel, aan U geef ik de onderlinge verhoudingen met mijn broers en zussen. Geneest U de wonden die door onderlinge rivaliteit geslagen zijn. Ik vergeef mijn broer, mijn zus … en vraag zelf om vergeving voor alles waardoor ik hen gekwetst heb. Wanneer nu onze relaties*

slecht zijn, wanneer we voor elkaar onverschillig zijn geworden, dan vraag ik U om opnieuw een geest van saamhorigheid te wekken tussen ons. Ik zou zelf weer meer deel willen hebben aan het leven van mijn broers en zussen. Wanneer ik echter geen enkele ervaring van broers of zussen heb, dan open ik opnieuw mijn hart voor mijn medemensen. Bevrijdt mij van alle overdreven gevoeligheid en betrokkenheid op mijzelf. Leer mij met anderen te delen. Laat mij door broeders en zusters in het geloof deze ervaring van broers en zussen opdoen. Ik geef ook aan U de relaties met mijn grootouders en alle familieleden. Ik vraag U om verzoening te scheppen waar wij elkaar gekwetst hebben. Ik wil die familieleden opnieuw aannemen, die voor mij als kind niet sympathiek waren, aan wie ik me heb geërgerd of die mij hebben vernederd.
Ik vraag het U in de Naam van Jesjoea.

De schooltijd (Leraren en vrienden)
De schooltijd brengt gewoonlijk een groot aantal indrukwekkende ervaringen met zich mee (in goede en in slechte zin). Welke herinneringen heb ik aan de school, aan de leraren, aan de klasgenoten? Was ik een goede leerling? Was leren voor mij een last? Was er veel dwang, prestatiedruk, concurrentie, faalangst, examenangst? Werd ik door de leraren onrechtvaardig behandeld, achtergesteld, gestraft of vernederd?
Hoe was de verhouding tussen de overige klasgenoten? Werd ik erkend? Had ik vrienden of stond ik aan de kant? Had ik bepaalde eigenaardigheden of zwakheden, waardoor anderen mij links lieten liggen of uitlachten? Of heb ik mijn kracht gebruikt om anderen te overtroeven, te beheersen, te vernederen? Misschien hebben bepaalde handelwijzen zich in die tijd in mij vastgezet: prestatiedrang, perfectionisme en het verlangen om steeds de eerste te zijn; arrogantie tegenover zwakkeren; promotie willen maken, of ook gevoelens van minderwaardigheid; de angst om nooit iets goeds te kunnen doen; gevoelens van wraak tegenover degenen die wel succes hebben; rebellie tegen iedere druk van bovenaf; het gevoel van steeds buitenspel te staan …

Gebed
Vader in de hemel, ik draag alle herinneringen van mijn schooltijd aan U op. Ik denk aan al de kwetsende ervaringen, aan de vernederingen, de mislukkingen en teleurstellingen, en ik vraag U om deze herinneringen te helen, terwijl ik ze nu nog eens doorleef (denk aan concrete situaties). Ik vergeef mijn leraren en mijn vrienden, daar waar ze mij onrechtvaardig hebben behandeld, gekwetst, onderdrukt of buitengesloten. Maar ik vraag ook zelf om vergeving, daar waar ik anderen iets dergelijks heb aangedaan. Ik vraag U, Vader, bevrijdt mij van alle beperkende en belastende herinneringen en gebondenheden uit die tijd: van prestatiedruk en overdreven verwachtingen; van concurrentie- en promotiedenken; van de ellebogenmentaliteit, me overal doorheen te moeten worstelen; van de rebellie tegen het gezag; van het gevoel steeds een mislukkeling te zijn.
Ik vraag het U in de Naam van Jesjoea.

De puberteit (loslaten van het ouderlijke huis, groepen van leeftijdgenoten, ontwaken van mijn seksualiteit)
Verdere belangrijke ervaringen doe ik op in de pubertijd: het proces van loslaten van het ouderlijke huis, het ontwaken van de seksualiteit, gefascineerd worden door voorbeelden en idolen, vriendschap in de groep van leeftijdgenoten. Wat kan ik me hiervan herinneren? Wat heeft mij beïnvloed? Welke voorbeelden had ik: filmsterren, sportsterren, politici, wetenschappers, helden ... ? Welke invloed hebben leeftijdgenoten op mij gehad? Hoorde ik bij een kliek? Wat hebben we allemaal uitgehaald? Leefde ik in een omgeving, waar het nogal ruw toeging, zodat ik hard, gesloten en wantrouwend geworden ben?

Hoe verliep mijn strijd om zelfstandig te worden in het huis van mijn ouders? Hebben mijn ouders me erg kort gehouden? Of lieten zij mij vrij en vertrouwden mij? Heb ik dat vertrouwen misbruikt? Hoe beleefde ik het ontwaken van mijn seksualiteit? Werd ik op een verstandige manier voorgelicht, of kreeg ik die voorlichting door leeftijdgenoten en dan op hun manier? Hoe beleefde ik mijn eerste liefde, de eerste vriend(in)? Hoe stond men in mijn omgeving tegenover seksualiteit: eng en preuts, of royaal? Heb ik herinneringen aan de eerste intieme ervaringen? Hoe waren die: teder, liefdevol, of teleurstellend, pijnlijk en misschien een schok voor mij? Werd ik verleid, handtastelijk gekweld of misschien zelfs verkracht? Welke indruk hebben deze ervaringen op mij gehad? Wordt mijn omgang met het andere geslacht ook nu nog hierdoor beïnvloed, zodat ik me geremd voel, of egoïstisch en begerig? Ervaar ik een onvermogen tot echte tederheid, wantrouwend tegenover alle mannen/vrouwen? Of had ik nooit een vriend(in) en lijd ik aan mijn onvervuld verlangen naar tederheid en liefde?

Gebed

Vader in de hemel, ik geef U alle ervaringen uit mijn pubertijd. Nog eens denk ik aan mijn ouders en vergeef hen wanneer ze me hebben bevoogd, niet hebben losgelaten, of mij met problemen alleen hebben gelaten. Ik leg alles af, wat uit die tijd aan wrok en afwijzing nog in mij gebleven is. Ik bid om vergeving: voor alles, waarmee ik hen gekwetst en teleurgesteld heb.
Ik geef U de ervaringen van mijn ontwakende seksualiteit. Juist hier, waar mijn gevoelens heel diep gaan, smeek ik U om een nieuw hart. Bevrijdt mij van een valse geremdheid, van een negatieve instelling ten opzichte van de seksualiteit, van de angst voor het andere geslacht. Bevrijdt mij ook van een ongeordende begeerlijkheid. Leer mij op een verantwoorde wijze omgaan met mijn seksualiteit. Maak mij in staat om echt lief te hebben, teder te zijn, gevoelvol tegenover mijn partner, in staat om trouw en in gebondenheid te kunnen leven. Ik denk met dankbaarheid terug aan mijn eerste ervaringen, als ze goed waren. Ik vraag U om mij te genezen van alle verwondingen en teleurstellingen (denk aan concrete situaties en personen). Ik vraag U ook om vergeving voor alles wat ik anderen door een onbeteugelde hartstocht of door ontrouw heb aangedaan. In uw handen leg ik mijn eerste vriend(in) en alle andere latere relaties.
Ik geef alles aan U, wat me toen heeft gefascineerd, alle ideeën, idolen en voorbeelden, ook de ervaringen met de groep van leeftijdgenoten. Ik verbreek iedere verkeerde invloed, die mij toen gevormd heeft ... Ik geef U ook het eerste misbruiken van vertrouwen, dat ik me kan herinneren, de teleurstelling die ik onderging van een mens, die veel voor mij betekende. Genees het wantrouwen, dat sindsdien aan mij knaagt.
Ik vraag het U in de Naam van Jesjoea".

Beroep en werkomgeving

Dan volgt de intrede in het beroepsleven. Welke ervaringen heb ik in de werkomgeving opgedaan? Kon ik een beroep uitoefenen dat bij mij paste? Ben ik tevreden? Of ben ik in onvrede met mijn levenssituatie, ontevreden, berustend?

Gebed

Vader in de hemel, ik geef U mijn werk en mijn beroep. Met veel wat er in de werkkring gebeurd ben ik het niet eens. Ik ervaar concurrentiestrijd en onrechtvaardigheid. Ik voel me uitgebuit en misbruikt, wanneer het streven naar hoge winst op de eerste plaats komt en er geen aandacht geschonken wordt aan het welzijn en de gezondheid van de werknemers.

Toch zou ik hen die mij onrecht aandeden willen verontschuldigen: onbekwame chefs ... uitbuitende ondernemers ... collega's die niet solidair handelden ... opstandige werknemers ... (denk hier aan concrete mensen en situaties).
Wanneer ik het echter goed getroffen heb, wanneer het werk me plezier verschaft en de werksfeer goed is, dan wil ik U hiervoor danken.
Ik vraag U om vergeving, daar waar ik zelf tegen anderen misdaan heb en de werksfeer heb vergiftigd, onrechtvaardige eisen gesteld heb, anderen schade heb berokkend, mijn eigen voordeel heb gezocht en daardoor de collega's heb benadeeld. Ik vraag U om de geest van solidariteit, opdat ik niet mee doe aan de concurrentiestrijd, opdat ik goede relaties onderhoudt met mijn collega's, mijn meerderen en mijn ondergeschikten positief benader en een goede sfeer bewerken kan ... Ik vraag U om de geest van rechtvaardigheid, opdat ik de moed heb om onrecht als zodanig aan te wijzen en het op te nemen voor sociale gerechtigheid. Help mij om steeds rechtvaardig te handelen, daar waar ik iets moet beslissen ... Ik bid U, leer mij mijn werk in een nieuw licht te zien: als iets waarin ik mijzelf kan ontplooien en als een dienst aan de anderen ... Behoedt me voor een puur streven naar succes, carrière en winst.
Ik vraag het U in de Naam van Jesjoea.

Huwelijk en gezin
Nu geef ik U, Vader, de levenssituatie waarin ik verkeer. Als gehuwde overdenk ik nu mijn getrouwd-zijn: Hoe is de verhouding ten opzichte van mijn echtgenoot of echtgenote? Zijn we allebei gelukkig geworden? Is de "eerste liefde" nog steeds levendig? Of is er veel van verdwenen? Waren er teleurstellingen, diepingrijpende meningsverschillen (misschien ook ten aanzien van het geloof), verwondingen, ontrouw? Bevindt mijn huwelijk zich in een crisis? En hoe sta ik tegenover mijn kinderen?

Gebed
Vader in de hemel, U vertrouw ik mijn huwelijk, mijn echtgenoot of echtgenote toe. U zelf bent de Liefde. Vernieuw ons in de liefde. Ik denk terug aan hoe het allemaal tussen ons begon, de liefde van het begin, de beslissing dat we het samen zouden aandurven, het geluk van ons beiden ... Hier dank ik U voor. Ik geef U ook alles, waarin wij elkaar teleurgesteld of gekwetst hebben (denk aan concrete situaties). Ik vergeef mijn echtgenoot of echtgenote. Voor uw Aangezicht neem ik hem/haar nu opnieuw aan en bevestig mijn belofte van levenslange trouw. Ik vraag ook zelf om vergeving voor het gebrek aan begrip, voor meedogenloze omgang, onverschilligheid, voor de verkoeling van mijn liefde, voor iedere ontrouw. Ook mijn kinderen vertrouw ik toe aan U. Ik zeg opnieuw "ja" tegen hen. Ik wil voor hen een goede vader, een goede moeder zijn. Ik vergeef hen alles, waardoor zij mij teleurgesteld hebben, daar waar zij andere wegen gegaan zijn als ik gewenst had. Ik wil hen loslaten, zodat zij zichzelf kunnen worden.
Ik vraag het U in de Naam van Jesjoea.

Alleenstaand of gescheiden
Als alleenstaande of gescheiden man of vrouw wil ik proberen mijn levenssituatie opnieuw aan te nemen. Is deze vrij gekozen? Of heb ik misschien nooit de juiste partner gevonden of misschien verloren en ben ik nu teleurgesteld door het leven, strijd ik met mijn lot?

Gebed
Vader in de hemel, ik leg mijn leven in uw hand. Ik leef alleen en vaak lijd ik door dit alleen-zijn. Ik droom van de liefde van een andere mens voor mij. Misschien is er ook een zeker wantrouwen in mij, dat me contactarm maakt. Ik bid U, help mij om mij met mijn situatie te verzoenen. Geef mij

een bepaalde gelatenheid die voortkomt uit het geloof, dat U mijn leven bestuurt. Wilt U in mijn eenzaamheid degene zijn die ik ontmoet.
Ik vergeef de mensen die ik verantwoordelijk stel voor mijn eenzaamheid: de gewenste partner die mij afwees, die mij verlaten heeft ... Ik verzaak aan het wantrouwen tegenover de mensen, dat mij vaak dreigt te beheersen, en aan de bekoring om mij trots op te sluiten in mijn alleen-zijn. Maar ik neem de verantwoordelijkheid voor mijn situatie op me, voor zover ik daar zelf schuld aan heb, doordat ik de mensen van mij heb afgehouden, zelfs mijn partner verlaten heb, en ik vraag vergeving voor alles, waardoor ik hieraan schuldig ben ... Ik wil mijn leven opnieuw in mijn hand nemen. Geeft U mij de kracht en de hoop hiertoe.
Ik vraag het U in de Naam van Jesjoea".

Levenscrises en pijnlijke gebeurtenissen
Tenslotte denk ik aan alle levenscrises en pijnlijke gebeurtenissen: zware ziekte, ongeval, dood van een geliefde mens, scheiding van de ouders, verlies van het vaderland, werkeloosheid. Welke sporen hebben die in mij achtergelaten? Heb ik hierdoor een negatieve levensinstelling gekregen? Verzet ik me tegen mijn lot, tegen U, mijn God?

Gebed
Vader in de hemel. Pijn en leed horen bij mijn leven. Zij hebben hun sporen achtergelaten. Ik geef U de crises en pijnlijke gebeurtenissen van mijn leven. Bevrijd mij van alle verbittering, van alle verkeerde berusting, van iedere verkeerde levensinstelling die hierdoor ontstaan is, ook van iedere opstand tegen U. Leer mij, om op de juiste wijze om de mensen te treuren die ik verloren heb. Help mij op te zien naar het kruis van uw Zoon Jesjoea, opdat ik mijn eigen pijn en leed kan leggen op Zijn schouders. Ik wil nu opnieuw "ja" zeggen tegen mijn hele leven, zoals het was en is, met zijn gelukkige en verdrietige uren.
Tenslotte wil ik nog eens iedereen vergeven, die mij op een of andere wijze pijn gedaan hebben, mij hebben teleurgesteld, bedrogen, beledigd of in de steek gelaten hebben. In het bijzonder wil ik hen vergeven, die mij het diepste verwond hebben. Wanneer ik wil vergeven, maar nog niet vergeten kan, omdat de innerlijke wonde nog te zeer schrijnt, dan vraag ik U, mijn Vader: Genees deze wonde en geef mij een nieuw hart, vol liefde en bereidheid tot verzoening.
Ik vraag het U in de Naam van Jesjoea.

Wanneer u behoefte heeft om heftige emoties of gebondenheid te bespreken en door te bidden met een ervaren broeder of zuster, neem dan contact op met de voorganger van de gemeente.



Immanuël, Gemeente van het Levende Woord
Telefoon 078 6990097, Mobiel 0629 065138
Email: w.verdouw@immanuel-gemeente.nl
Web: http://www.immanuel-gemeente.nl

Wees van harte welkom op iedere Sabbatmorgen en ervaar dat de vreugde van JHWH onze kracht is.
Plaats van samenkomst: “De Havenkerk”, Ieplaan 9, 2951 CB Alblasserdam, om 10.30 uur